

Review

Anxiety, the Digestive System and Their Relation in Traditional Chinese Medicine and Naturopathy: A Literature Review.

Ansiedade, o sistema digestivo e a sua relação na Medicina Tradicional Chinesa e Naturopatia: Uma Revisão da Literatura.

Diana Martins^{1*}, Aurora Direito¹, Carina Paixão¹, Catarina Tavares¹, Cláudia Santos¹, Daniela Rosão¹, Paula Grunwell¹, and Rita César¹.

¹ ABS – Health Level Atlântico Business School, Vila Nova de Gaia, Porto, Portugal;

* Correspondence: dianalvesmartins@gmail.com

Abstract: This paper addresses the complex relationship between anxiety and the digestive system, highlighting how excessive anxiety can negatively impact gastrointestinal health. It describes the different types of anxiety disorders, their physical, cognitive, and behavioural symptoms, as well as the global prevalence of anxiety, which often coexists with depression. In this way, the connection between anxiety and gastrointestinal disorders reveals the influence of anxiety on intestinal motility and digestive function. Additionally, the study uncovers complex mechanisms linking anxiety and the digestive system, emphasizing the role of the gut-brain axis, stress hormones, and other factors. The need for a deep understanding of this bidirectional relationship is also highlighted, going beyond physical manifestations to consider emotional and mental aspects. Complementary therapies, such as Traditional Chinese Medicine (TCM) and Naturopathy, are introduced as complementary approaches to addressing anxiety and its effects on the digestive system. These therapies promote positive outcomes in managing anxiety and digestive problems, considering not only physical symptoms but also emotional and environmental aspects.

Keywords: Anxiety; Digestive System; Gut-brain Axis; Traditional Chinese Medicine; Naturopathy.

Resumo: Este trabalho aborda a relação complexa entre a ansiedade e o sistema digestivo, destacando como a ansiedade, quando excessiva, pode impactar negativamente a saúde gastrointestinal. Por sua vez, descreve os diferentes tipos de perturbações de ansiedade, os seus sintomas físicos, cognitivos e comportamentais, assim como a prevalência global da ansiedade, muitas vezes coexistindo com a depressão. Dessa forma, a conexão entre ansiedade e distúrbios gastrointestinais, revela a influência da ansiedade na motilidade intestinal e na função digestiva. Adicionalmente, o estudo revela mecanismos complexos que conectam a ansiedade e o sistema digestivo, enfatizando o papel do eixo intestino-cérebro, hormonas de stresse e outros fatores. Destaca-se ainda a necessidade de compreensão profunda dessa relação bidirecional, indo além das manifestações físicas e considerando aspetos emocionais e mentais. As terapias complementares, como a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e Naturopatia, são introduzidas como abordagens complementares para lidar com a ansiedade e os seus efeitos no sistema digestivo. Essas terapias promovem resultados positivos na gestão da ansiedade e problemas digestivos, considerando não apenas os sintomas físicos, mas também aspetos emocionais e ambientais.

Palavras-chave: Ansiedade; Sistema Digestivo; Eixo cérebro-intestino; Medicina Tradicional Chinesa; Naturopatia.

Citation: Martins D., Direito A., Paixão C., Tavares C., Santos C., Rosão D. Grunwell P., César R. Anxiety, the Digestive System and Their Relation in Traditional Chinese Medicine and Naturopathy: A Literature Review. *Journal of Complementary Therapies in Health*. 2024;2(2) 10.5281/zenodo.13760689

Academic Editor: Jorge Rodrigues

Received: 10 June 2024

Reviewed: 10 August 2024

Accepted: 21 August 2024

Published: 13 September 2024

Publisher's Note: IPTC stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright: ©2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

1. Introdução

A ansiedade, como resposta natural do corpo e da mente a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras, é uma emoção que se manifesta através de apreensão, nervosismo e preocupação. Embora seja uma parte normal da vida, a sua problematização ocorre quando se torna excessiva, persistente e interfere nas atividades diárias ¹.

De acordo com Silva *et al.* ², a ansiedade pode ser descrita como um estado emocional caracterizado por uma intensa sensação de apreensão, incerteza e medo, resultante da antecipação de uma situação ou evento ameaçador. Este estado muitas vezes atinge um ponto em que interfere no funcionamento físico e psicológico normal. Por outro lado, a ansiedade está mais associada à tensão muscular, vigilância em preparação para uma ameaça futura e comportamento cauteloso ou evitativo.

As perturbações de ansiedade partilham características de medo e ansiedade excessivos, bem como distúrbios comportamentais associados. O medo é uma resposta emocional a um perigo iminente real ou percebido, enquanto a ansiedade é a perspetiva de uma ameaça futura. Claramente, os dois estados se sobrepõem, mas também são distintos ³.

Por sua vez, a ansiedade pode-se manifestar de várias formas, incluindo sintomas físicos como aumento da frequência cardíaca, sudorese, tensão muscular e tremores, bem como sintomas cognitivos, como pensamentos preocupantes, dificuldade de concentração e medo. Além disso, a ansiedade também pode afetar o comportamento, levando a evitação de determinadas situações ⁴.

Existem diferentes tipos de perturbações de ansiedade, como transtorno do pânico, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobias específicas e perturbação de stresse pós-traumático (PSPT). Por outro lado, o tratamento para a ansiedade pode envolver terapias, medicamentos e mudanças no estilo de vida, dependendo da gravidade e da natureza específica do problema ⁵.

A prevalência da ansiedade varia significativamente em todo o mundo e pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo cultura, idade, sexo e contexto socioeconómico. Adicionalmente, as perturbações de ansiedade são comuns em muitas populações e afetam pessoas de todas as idades, pelo que algumas estimativas sugerem que a ansiedade é uma das condições de saúde mental mais comuns globalmente. É também importante salientar que os diferentes tipos de perturbações de ansiedade podem ter prevalências distintas. Além disso, a gravidade dos sintomas pode variar, desde casos leves até formas mais severas que impactam significativamente a qualidade de vida ⁶.

No entanto, as perturbações de ansiedade geralmente coexistem com outras condições de saúde mental, como depressão, pelo que a pesquisa por dados específicos sobre prevalência deve ter em consideração o tipo de transtorno de ansiedade em questão e a população estudada ⁶.

Por outro lado, a relação entre a ansiedade e o sistema digestivo é um campo de estudo em crescimento, com distúrbios gastrointestinais frequentemente associados a distúrbios afetivos, como depressão, ansiedade e stresse pós-traumático ⁷.

Adicionalmente, a influência da ansiedade na digestão é complexa, envolvendo a interação entre o sistema gastrointestinal e o sistema nervoso central, além de fatores hormonais e emocionais. Essa relação pode levar a distúrbios funcionais do sistema digestivo, como a síndrome do intestino irritável ⁸.

Por sua vez, os mecanismos que ligam ansiedade e sistema digestivo são complexos e envolvem o eixo intestino-cérebro, que é responsável pela comunicação bidirecional entre o intestino e o cérebro. Dessa forma, a ansiedade pode afetar a motilidade intestinal, a secreção de muco e a sensibilidade visceral, resultando em alterações substanciais na função digestiva. Além disso, a ansiedade desencadeia respostas no sistema nervoso autónomo, impactando diretamente a motilidade intestinal e contribui para sintomas gastrointestinais adversos ⁹.

Segundo Appleton ¹⁰, o eixo intestino-cérebro constitui uma complexa rede de comunicação bidirecional que estabelece uma conexão entre o cérebro e intestino. Esta rede transcende a sua natureza puramente anatómica, estendendo-se para abranger vias de

comunicação endócrinas, metabólicas e imunológicas. Esse entrelaçamento permite que o cérebro exerça influência sobre as atividades intestinais, enquanto o intestino, por sua vez, desempenha um papel crucial na modulação do humor, da cognição e da saúde mental.

Nesse sentido, a MTC e a Naturopatia são abordagens terapêuticas complementares que visam abordar a ansiedade e os seus efeitos no sistema digestivo. A MTC, com práticas como acupuntura, fitoterapia chinesa e dietoterapia, reconhece a interconexão entre mente e corpo, tratando a ansiedade como um desequilíbrio energético que impacta o sistema digestivo ^{11,12}.

Por outro lado, a Naturopatia utiliza mudanças na dieta, suplementos naturais e técnicas de relaxamento para restaurar o equilíbrio entre mente e corpo, promovendo a cura natural e fortalecendo o sistema digestivo ¹³.

Essas terapias complementares têm resultados genéricos positivos na gestão da ansiedade e dos problemas digestivos, proporcionando uma abordagem personalizada para a promoção do bem-estar geral do indivíduo ¹⁴. Assim, a MTC e a Naturopatia oferecem uma visão abrangente da saúde, considerando não apenas os sintomas físicos, mas também os aspectos emocionais, mentais e ambientais, destacando a importância da prevenção e do equilíbrio para promover uma saúde ótima ^{15,16}.

Como principais objetivos para este trabalho podemos definir os seguintes: introduzir a relação entre ansiedade e o sistema digestivo, evidenciando como os distúrbios gastrointestinais estão frequentemente associados a estados ansiosos; estabelecer a importância de compreender essa interação complexa para uma abordagem eficiente de problemas digestivos relacionados com a ansiedade; apresentar os mecanismos complexos que ligam a ansiedade e o sistema digestivo, destacando o papel do eixo intestino-cérebro, hormonas do stresse e outros fatores; enfatizar a complexidade dessa relação bidirecional, que vai além da manifestação física, influenciando aspectos emocionais e mentais; apresentar a MTC e a Naturopatia como abordagens complementares para lidar com a ansiedade e seus efeitos no sistema digestivo.

Nesse sentido, este trabalho constitui uma revisão da literatura, sendo uma análise abrangente e integrativa de estudos e teorias relevantes sobre a ansiedade e a sua relação com o sistema digestivo, bem como a aplicação de terapias complementares, especificamente na perspectiva da MTC e da Naturopatia.

2. Impacto da ansiedade no sistema digestivo

Alterações no apetite são uma queixa frequente em pacientes com distúrbios gastrointestinais funcionais ¹⁷. Distúrbios funcionais do sistema digestivo, como a síndrome do intestino irritável, mostram frequentemente associações com distúrbios afetivos, como depressão, ansiedade, pânico e PSPT. Essas ligações não são exclusivas de populações clínicas, mas também se manifestam em amostras populacionais, indicando uma possível relação com mecanismos fisiopatológicos subjacentes tanto à disfunção gastrointestinal quanto a certos distúrbios afetivos ⁷.

Os sentimentos de emoção, ansiedade e inquietação exercem impacto não apenas nos movimentos do estômago, mas também influenciam diretamente os movimentos do cólon. A ansiedade pode resultar na interrupção de alguns movimentos intestinais, enquanto outros podem ser intensificados devido à preocupação. Essa inquietação e tensão nervosa frequentemente conduzem a um aumento da irritabilidade e espasmos no cólon, contribuindo para o desenvolvimento de condições como a colite ¹⁸.

Muitos estudos revelaram que a incidência de depressão e ansiedade é significativamente elevada entre os pacientes que frequentam serviços de gastroenterologia. Assim, apesar dessa correlação evidente entre as alterações gastrointestinais e saúde mental, observa-se que as taxas de diagnóstico e tratamento para depressão e ansiedade nessas populações ainda permanecem surpreendentemente baixas. Este fenómeno sugere a existência de lacunas na abordagem integrada dessas situações em ambientes clínicos, ressaltando a necessidade de uma atenção mais abrangente e coordenada para responder tanto às questões gastrointestinais quanto aos aspectos relacionados com a saúde mental

desses pacientes. O reconhecimento precoce e o tratamento adequado das manifestações psicológicas associadas a alterações gastrointestinais podem contribuir significativamente para uma abordagem mais abrangente e eficaz da saúde global desses indivíduos ⁸.

Dessa forma, pode-se perceber que fatores de stress desempenham um papel crucial no início e na modulação dos sintomas gastrointestinais, além de contribuir para o desenvolvimento de perturbações afetivas e PSPT. Assim, essa relação complexa entre o sistema gastrointestinal e o estado emocional destaca a influência significativa dos fatores de stress na saúde global do indivíduo ⁷.

Por sua vez, analisar a influência da tensão emocional na digestão humana apresenta desafios consideráveis devido à dificuldade em controlar as emoções e à impossibilidade de submeter indivíduos a situações extremas em experiências controladas. No entanto, neste estudo conseguiu-se obter uma reveladora demonstração do impacto profundo da ansiedade mental na digestão gástrica através de um dos participantes ¹⁹.

As evidências tanto pré-clínicas quanto clínicas apontam para a influência da flora intestinal no humor e comportamento, incluindo situações como depressão, ansiedade e stress. De forma semelhante, a alimentação, os hábitos alimentares e a ingestão de fibras e probióticos exercem impactos na composição e funções metabólicas da flora intestinal humana. Por sua vez, a pesquisa clínica tem revelado que a qualidade da dieta, assim como componentes dietéticos específicos e suplementos, desempenham um papel na prevenção ou tratamento dos sintomas relacionados com esses distúrbios de saúde mental ²⁰.

A qualidade da dieta, a ingestão de fibras probióticas e a utilização de suplementos probióticos foram identificadas como fatores que contribuem para a redução dos sintomas de ansiedade e exibem efeitos antidepressivos em seres humanos. Embora o papel preciso da flora intestinal no desenvolvimento de perturbações mentais esteja em constante investigação, acredita-se que a sua participação na comunicação bidirecional entre o cérebro e o trato gastrointestinal, através do eixo intestino-cérebro, seja um elo fundamental entre a flora e os distúrbios de humor ²⁰.

Gorard *et al.* ²¹ sugere uma ligação entre a perturbação dos hábitos intestinais e o sofrimento psicológico devido à elevada prevalência de distúrbios psiquiátricos em pacientes com síndrome do intestino irritável que frequentam hospitais. Da mesma forma, pacientes com obstipação grave têm maior incidência de morbilidade psiquiátrica, especialmente depressão.

Em contraste com estudos anteriores focados em pacientes com sintomas intestinais atendidos em clínicas de gastroenterologia, há uma lacuna significativa na investigação objetiva do oposto: ou seja, a alteração na função intestinal em pacientes psiquiátricos. Embora estes sejam comuns entre os sintomas somáticos de ansiedade e depressão, e a obstipação seja frequentemente associada à depressão, há escassez de estudos objetivos sobre o trânsito intestinal em pacientes com doenças psiquiátricas.

2.1. Mecanismos de ligação do sistema digestivo

Os mecanismos que ligam ansiedade e o sistema digestivo desenham uma teia complexa de interações, estabelecendo uma comunicação íntima e bidirecional entre o cérebro e o trato gastrointestinal. O eixo intestino-cérebro, nesse contexto, emerge como uma peça central nesse diálogo incessante entre o sistema nervoso gastrointestinal e o sistema nervoso central. Este eixo serve como um canal de comunicação constante, onde sinais provenientes do intestino, tais como a libertação de neurotransmissores e hormonas, exercem influência direta sobre a função cerebral, e vice-versa. A ansiedade, ao inserir-se nesse diálogo, desencadeia uma série de respostas ao longo desse eixo crucial ⁹.

Dessa forma, a ansiedade ao influenciar o eixo intestino-cérebro, manifesta o seu impacto de forma multifacetada no sistema digestivo, pelo que essa influência negativa da ansiedade no eixo se traduz em alterações substanciais na motilidade intestinal, afetando a regularidade do trânsito de alimentos pelo trato gastrointestinal. Além disso, a ansiedade desencadeia modificações na secreção de muco, um componente fundamental

para o adequado funcionamento do sistema digestivo. A sensibilidade visceral, parte integrante dessa relação complexa, também é suscetível a modificações significativas sob a influência da ansiedade, resultando numa percepção exacerbada de sensações gastrointestinais ⁹.

Adicionalmente, essa dinâmica de influência mútua entre a ansiedade e o sistema digestivo estende-se além do eixo intestino-cérebro, manifestando-se noutros componentes fundamentais. Além disso, as alterações na composição da flora intestinal podem ocorrer como resultado da ansiedade, afetando não apenas a saúde mental, mas também a regulação da função gastrointestinal. Ao nível do sistema nervoso autónomo, a ansiedade desencadeia uma resposta, frequentemente caracterizada pela ativação do sistema simpático, impactando diretamente a motilidade intestinal e contribuindo para sintomas gastrointestinais ⁹.

Outra camada dessa relação complexa é revelada na libertação de hormonas do stress associadas à ansiedade. O cortisol, em particular, desempenha um papel crucial na regulação da resposta inflamatória e pode influenciar a integridade da barreira intestinal. O resultado dessas interações é a experiência de desconforto abdominal e sintomas gastrointestinais que muitas vezes acompanham a ansiedade. Nesse sentido, entender a riqueza dessa rede complexa é fundamental para a abordagem eficaz de distúrbios gastrointestinais associados à ansiedade. Ao considerar não apenas os sintomas físicos, mas também os fatores emocionais subjacentes, torna-se possível desenvolver estratégias terapêuticas mais abrangentes e eficientes ⁹.

3. Terapias complementares

As terapias complementares, também conhecidas como medicinas complementares ou alternativas, referem-se a práticas e abordagens de cuidados de saúde que estão fora do âmbito da medicina convencional ocidental, mas que são utilizadas em conjunto ou como complemento a ela. Essas terapias têm o objetivo de promover o bem-estar geral, aliviar sintomas e tratar ou prevenir doenças. É importante destacar que o termo "complementar" sugere que essas terapias são utilizadas em conjunto com a medicina convencional, enquanto o termo "alternativo" sugere que elas são utilizadas como substitutas ²².

A aceitação e integração das terapias complementares podem variar em diferentes sistemas de saúde ao redor do mundo. Em alguns casos, os profissionais de saúde convencionais podem recomendar ou colaborar com terapeutas complementares para oferecer um plano de tratamento mais abrangente. No entanto, é fundamental que as pessoas consultem profissionais de saúde antes de iniciar qualquer terapia complementar, especialmente se estiverem em tratamento médico convencional, para garantir uma abordagem segura e coordenada ²².

Segundo Gatti *et al.* ²³, as terapias complementares referem-se a abordagens terapêuticas utilizadas em conjunto com métodos convencionais para promover a saúde e o bem-estar. No contexto da MTC e da Naturopatia, várias terapias complementares podem ser utilizadas para oferecer um cuidado abrangente.

As terapias complementares constituem abordagens que têm como objetivo apoiar o bem-estar integral do indivíduo, abrangendo a prevenção, tratamento ou cura de condições de saúde. Essas práticas reconhecem a pessoa como um todo, tendo em consideração a interconexão entre mente, corpo e espírito, em vez de abordá-la como um conjunto fragmentado de partes isoladas. Assim, essas terapias visam promover a harmonia entre os aspetos físicos, emocionais e espirituais, reconhecendo a influência mútua desses elementos na saúde global do indivíduo ²².

Nesse sentido, a MTC é uma abordagem terapêutica que procura equilibrar o corpo, a mente e o espírito para promover a saúde e prevenir doenças. A MTC é um sistema abrangente e milenar de cuidados de saúde que se originou na China antiga e evoluiu ao longo de milhares de anos. Este sistema de medicina incorpora uma visão única sobre o corpo humano, a sua relação com o meio ambiente e as forças que regulam a saúde e a doença ¹¹.

A MTC é composta por diversas práticas interligadas, sendo algumas das mais conhecidas a acupuntura, fitoterapia chinesa, dietoterapia, exercícios terapêuticos como o Tai Chi e o Qi Gong, além da terapia de massagem conhecida como Tui Na. Todas estas terapias reconhecem a interconexão entre os diversos sistemas do corpo e a influência dos fatores ambientais no bem-estar. No contexto dessas práticas, diversas terapias complementares desempenham papéis fundamentais, proporcionando uma abordagem integrativa e personalizada para cada indivíduo ¹¹.

Por outro lado, a Naturopatia é uma abordagem terapêutica complementar de cuidados de saúde que procura promover a cura natural e equilíbrio do corpo através de métodos não invasivos e terapias baseadas na natureza. Dessa forma, tem origem nas tradições curativas antigas, pelo que a naturopatia acredita na capacidade inata do corpo de se curar e visa fortalecer os mecanismos naturais de autocura. Ao contrário de abordagens convencionais, a naturopatia enfatiza a individualidade do paciente, reconhecendo que cada pessoa é única e responde de forma diferente aos estímulos externos e internos ²⁴.

Um dos princípios fundamentais da naturopatia é a crença de que a saúde é um equilíbrio dinâmico entre diversos aspetos, incluindo alimentação, estilo de vida, ambiente e estado emocional. Assim, os praticantes de naturopatia utilizam uma variedade de modalidades terapêuticas, como fitoterapia, mudanças na dieta, exercícios físicos, terapias de desintoxicação e técnicas de relaxamento, com o intuito de restabelecer esse equilíbrio. A ênfase na prevenção é uma característica marcante, procurando identificar e corrigir desequilíbrios antes que manifestem sintomas visíveis ¹⁶.

Na prática da naturopatia, a consulta com o profissional é integral e abrangente, explorando não apenas os sintomas físicos, mas também considerando fatores emocionais, mentais e ambientais que possam influenciar a saúde. A naturopatia procura tratar a causa subjacente das condições de saúde, em vez de apenas aliviar os sintomas, proporcionando uma abordagem ampla e personalizada para a promoção do bem-estar geral do indivíduo ²⁴.

4. O eixo corpo-mente na medicina tradicional Chinesa e a Naturopatia

A MTC é um sistema abrangente de cuidados de saúde que aborda a harmonia entre corpo e mente, utilizando métodos milenares para alcançar equilíbrio energético e promover a saúde. Essa abordagem terapêutica centenária enfatiza a importância da prevenção e da manutenção da saúde em vez de simplesmente tratar doenças. Por sua vez, as ações genéricas da MTC incluem uma visão holística da saúde, considerando o corpo como um sistema interconectado de energia vital. Nesse sentido, o diagnóstico na MTC avalia não apenas os sintomas físicos, mas também os aspetos emocionais e mentais do paciente ¹⁵.

Por outro lado, as ações genéricas da MTC estendem-se também à abordagem das doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. A MTC procura identificar as causas subjacentes dessas condições e trabalha para corrigir desequilíbrios internos, muitas vezes promovendo mudanças no estilo de vida e na dieta. Por exemplo, a MTC tem demonstrado eficácia na gestão de problemas ginecológicos, incluindo distúrbios menstruais e sintomas da menopausa, pelo que essa abordagem visa equilibrar as energias femininas, promovendo a saúde reprodutiva e o bem-estar geral ²⁵.

Adicionalmente, a integração da MTC com a medicina convencional tem mostrado resultados promissores, proporcionando uma abordagem abrangente e complementar para promover a saúde e o bem-estar. Essa combinação de métodos pode oferecer benefícios significativos em diversas condições de saúde, contribuindo para uma abordagem mais completa e integrada aos cuidados médicos ¹⁵.

A relação entre a ansiedade e o sistema digestivo é uma área de interesse crescente na MTC, que tem uma perspectiva única e holística sobre essa conexão. De acordo com os princípios da MTC, as emoções, incluindo a ansiedade, têm um impacto direto no equilíbrio do Qi (energia vital) do corpo. A ansiedade pode causar bloqueios ou estagnação do Qi, afetando particularmente o sistema digestivo. Essa interconexão é explicada

pela MTC como a influência dos diferentes órgãos internos pelas emoções, sendo o fígado associado à raiva, por exemplo, e o baço ao pensamento excessivo e preocupação, que são frequentemente ligados à ansiedade ²⁵.

Assim, a MTC também destaca a importância da dieta na gestão da ansiedade e problemas digestivos, pelo que recomendações alimentares específicas, como evitar alimentos frios ou crus durante períodos de ansiedade, podem ser feitas para apoiar a digestão e promover o equilíbrio. Além disso, a MTC reconhece a relação entre o intestino e o cérebro, conhecida como eixo intestino-cérebro, pelo que os desequilíbrios no intestino podem afetar diretamente o funcionamento do cérebro e vice-versa. Assim, a MTC aborda a ansiedade não apenas como uma questão mental, mas como uma manifestação de desequilíbrios mais amplos no corpo ²⁵.

Em suma, a MTC aborda a ansiedade e os seus efeitos no sistema digestivo de forma abrangente, utilizando uma variedade de técnicas, desde acupuntura e fitoterapia até práticas de estilo de vida e dieta. Essa abordagem holística reconhece a interconexão entre mente e corpo, visando restaurar o equilíbrio energético para promover uma saúde ótima ¹⁴.

Adicionalmente, a ansiedade, quando desenfreada, entrelaça-se com o sistema digestivo de forma complicada, perturbando a harmonia do corpo. A Naturopatia emerge como uma abordagem integrativa, focalizando a conexão inegável entre estados emocionais e saúde digestiva. No cerne dessa prática, a ansiedade é vista como um desequilíbrio que altera o sistema nervoso, exacerbando problemas gastrointestinais ¹³.

No âmbito da Naturopatia, técnicas específicas são utilizadas para restaurar o equilíbrio entre mente e corpo. Dessa forma, as mudanças na dieta, fundamentadas em alimentos que promovem a saúde digestiva, são prescritas. Suplementos naturais, como probióticos e ervas, são incorporados para aliviar a ansiedade e fortalecer o sistema digestivo. O foco recai sobre uma abordagem personalizada, onde a avaliação da saúde considera não apenas sintomas físicos, mas também elementos emocionais e ambientais ¹³.

Por outro lado, as técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda, ganham destaque na promoção do equilíbrio, direcionando o sistema para um estado de descanso e digestão. Nesse sentido, as ervas medicinais, com propriedades calmantes e digestivas, são integradas à terapia naturopática, proporcionando um suporte natural e abordando as causas subjacentes da ansiedade. Nesse contexto, a Naturopatia apresenta-se como um farol de esperança, guiando os indivíduos na jornada de restauração da saúde emocional e digestiva ¹⁴.

5. Considerações finais e conclusão

A ansiedade representa uma resposta natural a situações desafiadoras, mas pode tornar-se problemática quando persistente. As perturbações de ansiedade, comuns globalmente, apresentam uma gama de sintomas físicos, cognitivos e comportamentais. Essa condição também está associada a distúrbios gastrointestinais, evidenciando a complexa interação entre o sistema digestivo e o estado emocional. Assim, o impacto da ansiedade no eixo intestino-cérebro resulta em alterações substanciais na motilidade intestinal, na secreção de muco e na sensibilidade visceral, contribuindo para sintomas gastrointestinais. Além disso, a relação entre a flora intestinal, dieta e saúde mental destaca a necessidade de uma abordagem abrangente.

Em conclusão, a ansiedade exerce um impacto profundo no sistema digestivo, e a compreensão dos mecanismos envolvidos é crucial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficientes. As terapias complementares, ao integrarem a MTC e a Naturopatia, proporcionam uma visão abrangente da saúde, abordando não apenas os sintomas físicos, mas também os aspetos emocionais e ambientais. Essas abordagens oferecem esperança na promoção do equilíbrio entre corpo e mente, destacando a importância da harmonia interna para uma saúde global sustentável.

Contribuições dos Autores: Conceptualização, D.M., A.D, C.S., D.R. e P.G, preparação do rascunho original, D.M., A.D e R.C; investigação D.M, R.C, P.G, C.P e C.S; escrita, revisão e edição, D.M, C.S e P.G; recursos D.M., A.D e C.T. Todos os autores fizeram a leitura e concordaram com a versão desde manuscrito a ser publicado..

Conflitos de Interesse: Os autores não qualquer conflito de interesse.

Financiamento: Este estudo não recebeu qualquer financiamento.

Agradecimentos/considerações: Este trabalho de investigação foi apresentado no 1º Simpósio Nacional de Terapias Não Convencionais para a Saúde Mental a 15 de Julho de 2024.

Referencias

1. Tomasi J, Zack M, Kennedy JL. Outside the typical anxiety disorder definition: Characterizing the role of impulsivity in comorbid substance use disorder. *Personalized Medicine in Psychiatry*. 2019;15:13-21. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmip.2019.04.001>
2. Silva DR, Spielberger CD. State-Trait Anxiety Inventory for Adults Manual: Portuguese Edition: Mind Garden Inc; 2007.
3. Rodrigues JM, Matos LC, Francisco N, Dias A, Azevedo J, Machado J. Assessment of Qigong Effects on Anxiety of High-school Students: A Randomized Controlled Trial. *Adv Mind Body Med*. 2021;35(3):10-9.
4. Buzo TO. Ansiedade no ambiente pré-competitivo: uma revisão sobre os esportes coletivos. 2022.
5. Câmara Filho JWS, Sougey EB. Transtorno de estresse pós-traumático: formulação diagnóstica e questões sobre comorbidade. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2001;23.
6. Chyczij FF, Ramos C, Santos AL, Jesus L, Alexandre JP. Prevalência da depressão, ansiedade e stress numa unidade de saúde familiar no norte de Portugal. *Revista de Enfermagem Referência*. 2020(2):1-6.
7. Mayer EA, Craske M, Naliboff BD. Depression, anxiety, and the gastrointestinal system. *J Clin Psychiatry*. 2001;62:28-37.
8. Zhang A-Z, Wang Q-C, Huang K-M, Huang J-G, Zhou C-H, Sun F-Q, et al. Prevalence of depression and anxiety in patients with chronic digestive system diseases: A multicenter epidemiological study. *World J Gastroenterol*. 2016;22(42):9437.
9. Tonini IGdO, Vaz DSS, Mazur CE. Gut-brain axis: relationship between intestinal microbiota and mental disorders. *Research, Society and Development*. 2020;9(7):e499974303. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4303>
10. Appleton J. The Gut-Brain Axis: Influence of Microbiota on Mood and Mental Health. *Integr Med (Encinitas)*. 2018;17(4):28-32.
11. Rodrigues JM, Santos C, Ribeiro V, Silva A, Lopes L, Machado JP. Mental health benefits of traditional Chinese medicine – An umbrella review of meta-analyses. *Brain Behavior and Immunity Integrative*. 2023;2:100013. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bbii.2023.100013>
12. Simões K. The brain-gut connection in Traditional Chinese Medicine. *Journal of Complementary Therapies in Health*. 2024;2(2). doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13275606>
13. Wardle J, Sarris J. *Clinical Naturopathy: An evidence-based guide to practice*: Elsevier Health Sciences; 2014. 9780729581745.
14. Steel A, Goldenberg JZ, Hawrelak JA, Foley H, Gerontakos S, Harnett JE, et al. Integrative physiology and traditional naturopathic practice: results of an international observational study. *Integrative Medicine Research*. 2020;9(4):100424. doi: <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100424>
15. Li D, Guo H, Niu L, Yin Q, Zhang Y, Zhuang P. Clinical value-oriented research paradigm about inheritance and innovation development of TCM dominant diseases. *Chinese Herbal Medicines*. 2023;15(4):476-84. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chmed.2023.09.002>
16. Kohli M, Kohli G. Understanding of Naturopathy. *International Journal of Nursing Education and Research*. 2014;2(2):135-9.
17. Fysekidis M, Bouchoucha M, Mary F, Airinei G, Bon C, Benamouzig R. Change of appetite in patients with functional digestive disorder. Association with psychological disorders: A cross-sectional study. *J Gastroenterol Hepatol*. 2018;33(1):195-202. doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jgh.13836>
18. Ivy AC. The Effect of Worry on Digestion. *The Scientific Monthly*. 1933;37(3):266-9.
19. Miller RJ, Bergeim O, Hawk PB. The influence of anxiety on gastric digestion. *Proc Soc Exp Biol Med*. 1920;17(5):97-8. doi: <https://doi.org/10.3181/00379727-17-57>
20. Taylor AM, Holscher HD. A review of dietary and microbial connections to depression, anxiety, and stress. *Nutr Neurosci*. 2020;23(3):237-50. doi: <https://doi.org/10.1080/1028415X.2018.1493808>
21. Gorard DA, Gomborone JE, Libby GW, Farthing MJ. Intestinal transit in anxiety and depression. *Gut*. 1996;39(4):551. doi: <https://doi.org/10.1136/gut.39.4.551>
22. Ceolin T, Heck RM, Pereira DB, Martins AR, Coimbra VCC, Silveira DSS. Inserción de terapias complementarias en el sistema único de salud atendiendo al cuidado integral en la asistencia. *Enfermería Global*. 2009:0-.

23. Gatti MFZ, Leão ER, Silva MJP, Aquino CR. Perfil da utilização das terapias alternativas/complementares de saúde de indivíduos oriundos do sistema complementar de saúde. *Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares*. 2015;4(6):29-35.
24. Ceratti C. *Naturopatia/Naturologia: Uma Nova Racionalidade Médica?*: Editora Appris; 2023. 6555231718.
25. Wang Z, Wang D, Liu W, Wang Z. Traditional Chinese medicine diagnosis and treatment based on systematics. *iLIVER*. 2023;2(4):181-7. doi: <https://doi.org/10.1016/j.iliver.2023.08.004>